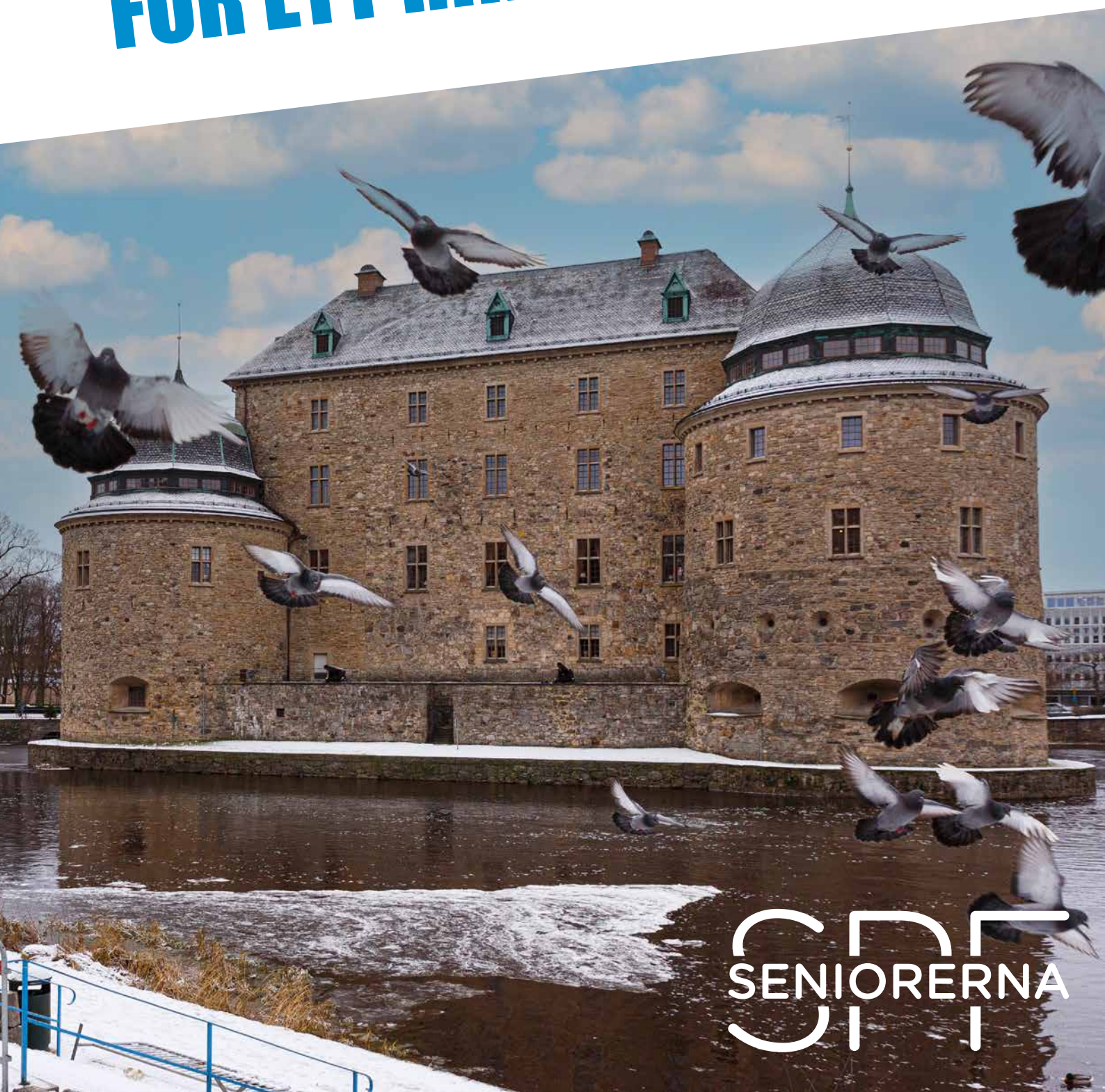


TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV

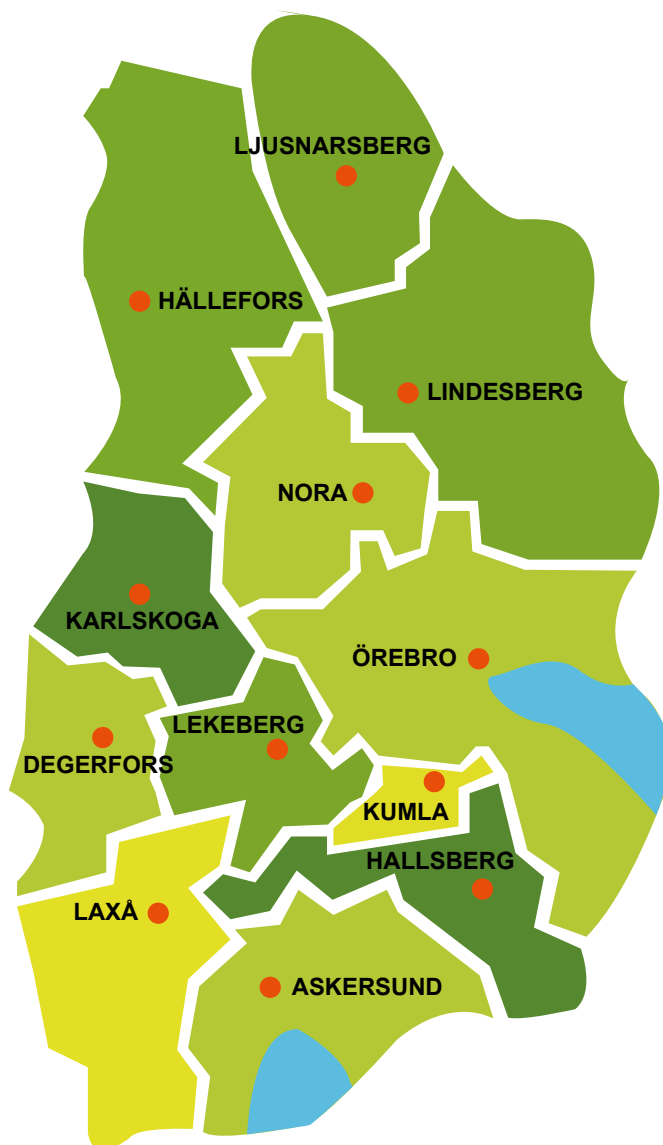


VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA ÖREBRODISTRIKTET

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder.

Örebrodistriktet med 23 föreningar och
5 682 medlemmar

Argenta Hällefors, 141
Club Skoga Nora, 113
Karlskoga, 814
Degerfors, 68
Östernärke, 127
Kvistbro-Mullhyttan, 47
Fjugestabygden, 40
Kilsbergsbygden, 176
Laxå, 82
Askersund, 227
Fellingsbro, 133
Lerbäck, 132



Ljusnarsberg, 75
Järnboås, 22
Lindesberg, 568
Löa-Storåbygden, 42
Glanshammar, 323
Örebro City, 1210
Kamraterna Örebro, 497
Axberg-Ervalla, 174
Kumlabygden, 256
Hallsberg, 308
Sköllersta Pålsboda, 139



Kontaktpersoner som stöd åt föreningarna

Birgitta Borg	Axberg-Ervalla, Kilsbergsbygden, Club Skoga Nora
Siv Kanon	Karlskoga, Degerfors
Per Aspeli	Argenta Hällefors
Helena Hjalmarsson	Glanshammar, Sköllersta-Pålsboda, Östernärke
Kerstin Jönsson	Järnboås, Löa-Storåbygden, Lindesberg, Ljusnarsberg
Gunilla Hedqvist	Örebro City, Kamraterna Örebro
Tomas Hagenfors	Fjugestabygden, Kvistbro-Mullhyttan
Johan Strandberg	Askersund, Lerbäck
Stig Blomqvist	Kumlabygden, Laxå

Gymmet för alla!

Välkommen till vårt 700 kvm stora gym!

Här finns utrustning för konditionsträning som cyklar, löpband, crosstrainers, rodd- och stakmaskiner samt komplett styrkedel med både maskinpark och fria vikter

PRISER:

Pensionär (65år)	2 360 kr
Pensionär (65år)	1 480 kr
30 min behandling	420kr
45 min behandling	600kr
60 min behandling	730kr
3-kort 30 min behandling	1100kr
5-kort 30 min behandling	1800kr
(gäller ett år från inköpsdatum)	

019-602 82 20 • kontakt@rehabcentrum.nu
Klerkgatan 16, 702 25 Örebro
Öppettider: Mån-Tor 07-20 / Fre 07-19 / Lör 09-13 / Sön Stängt.
Besök oss virtuellt på Google 360view och på våra sociala medier

VÅR VERKSAMHET

Örebrodistriktet är en ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Distriktets ändamål är att stödja och främja SPF Seniorernas föreningars utveckling och mål genom att:

- Anordna utbildningar, studiedagar, resor m m
- Ge SPF Seniorerna information till föreningarna och media
- Verka för samordning av pensionärsrådets verksamheter
- Påverka och skapa opinion genom egna projekt om kommunernas äldreomsorg
- Inspirera och verka för aktiva föreningar

Resor

Distriktet anordnade fyra resor under 2022. Den 6 april gick färden till Trandansen vid Hornborgasjön. Man besökte också museet Bondens År, ett vaxmuseum där man får uppleva miljöer från den svenska landsbygden som den var på 1930- och 1940-talet. Ett besök på Falbygdens Ost hanns också med.

Den 29 maj–1 juni gjorde vi en resa med Götlundabuss till Helsingborg. Det blev besök på Ven med Tycho Brahe-museet och Backafal, och det fanns också tid till en utflykt till Helsingör. Naturligtvis besöktes också Sofiero, där tusentals rhododendron blommade.

18–20 september var det dags för kryssning med Viking Cinderella, denna gång till Höga Kusten. Två kvällar ombord med bl.a. skaldjursbuffé och en dag i Härnösand, och där erbjöds olika utflyktsalternativ.

Första advent, 27 november, var det traditionell julbordsresa med Cinderella kombinerat med julkonsert i Blå Hallen.



Resansvarig:
Ann-Charlotte Gustafsson





4



6



7



5



8

1. Silvermedaljörer från Hallsberg i tävlingen hjärnkoll, 2. Bakelsetillverkning inför ett tårtkalas för ensamma pensionärer, 3. SPF Kumlabygdens vandringar, 4. Styrelsen utanför Föreningarnas hus, 5. Fikapaus under SPF Kumlabygdens vandringar, 6. Kaffepaus under styrelsemöte, 7. Styrelsens sammanträde, 8. Golfaktivitet i Löa-Storåbygden

ÖREBRO
LÄNS
MUSEUM

ÖREBRO LÄNS MUSEUM

–vi finns i hela länet

Boka en visning eller besök våra
utställningar på Örebro slott.

Följ oss:  
www.olm.se



DISTRIKTSSTYRELSEN

Ordförande	Siv Kanon, Karlskoga	siv.kanon@gmail.com
Kassör	Johan Strandberg, Askersund	ham_mar_by@hotmail.com
Sekreterare	Birgitta Borg, Club Skoga Nora	borg.skrekarhyttan.b@gmail.com
Ledamot	Tomas Hagenfors, Hallsberg	hagenfors@tomsing.se
Ledamot	Stig Blomqvist, Kumlabygden	stig.blomqvist@hotmail.com
Ledamot	Johan Strandberg, Askersund	ham_mar_by@hotmail.com
Ledamot	Kerstin Jönsson, Löa-Storåbygden	058142137@swipnet.com
Ledamot	Per Aspeli, Karlskoga	per.aspeli@hotmail.com
Ledamot	Gunilla Hedqvist, Kamraterna	hedqvist.gunilla@telia.com
Ledamot	Helena Hjalmarsson, Glanshammar	Helena.nastbo@gmail.com
Valberednings- representant	Arne Augustsson, Laxå	-



Telefonnummer och postadresser till föreningarna finns på distriktets hemsida:

www.spfseniorerna.se/distrikt/orebrodistriktet

Arbetsutskott

Ordförande: Siv Kanon

Vice ordförande: Kerstin Jönsson

Sekreterare: Birgitta Borg

Främre raden fr v: S Kanon, K Jönsson, P Aspeli, G Hedeqvist

Bakre raden fr v: B Borg, S Blomqvist, A Augustsson (valberedning), J Strandberg. T Hagenfors och H Hjalmarsson saknas.

FÖR HELA LIVET

Kanske förknippar du oss med begravnings, men vi på Götmars brukar säga att vi finns för våra kunder hela livet.

FAMILJEJURIDIK

Juridisk rådgivning är en stor del av vår verksamhet. Genom ett personlig möte ringar vi in vad du behöver hjälp med så att vi kan hjälpa dig så bra som möjligt.

Boka ett möte så träffas vi och går igenom just dina förutsättningar!

*P.S Skagerstrands i Karlskoga/Degerfors byter namn till Götmars.
Samma personal som ger samma personliga service.*

www.gotmars.se • 019-14 00 15 • JOUR DYGNET RUNT

BEGRAVNING | LIVSARKIV

Vi kan hjälpa dig att skriva ett Livsarkiv där du sammanställer sådant som dina nära och kära en dag måste få klarhet i när du inte längre finns. Hos oss får du även en personlig begravningsrådgivare som hjälper dig skapa ett fint och personligt avsked.



GÖTMARS
FÖR HELA LIVET

Verksamhetsområden, ansvariga

Folkhälsan, (Birgitta Borg):

- Motverka ålderism
- Verka för bättre hälsa

RPR, Örebro (Tomas Hagenfors):

- Jobba med äldre frågor regionalt
- Påverka innan beslut fattas

RPR, Region (Birgitta Borg):

- Jobba med äldre frågor regionalt

Hemtjänstindex (Helena Hjarmarsson):

- Kommunens kvalitet i hemtjänsten
- Framgångsfaktorer

Läkemedel (Gunnel Lindgren):

- Halvera antalet och användning
- Sprida broschyr om lämpliga frågor

Marknadsföring (Per Aspeli, Siv Kanon):

- Ta fram broschyr om vår verksamhet
- Göra SPF känt och tydliggöra dess profil
- Informera om nyheter, förmåner m.m.

Resor (Lotta Gustafsson):

- Anordna en avtalsresa med Viking Line och Birka Cruise
- Träffar med föreningarnas reseansvariga
- Bjuda in till korta och långa resor

Trafik och Säkerhet (Per Aspeli):

- Minska antalet trafik och fallolyckor
- Få ned bedrägerier mot äldre
- Samarbeta med Trafikverket om äldre

Utbildning & KPR (Kerstin Jönsson):

- Samordna och informera om utbildning
- Särskild utb för kassör, sekr, m.m.

Medlemsregistret (Annika Gunnarsson):

- Uppdatera tydliga manualer för registrering
- Aktuellt och säkert medlemsregister

Rekrytering, Avtal, Mässor & Kommunikation, RPR, Region (Siv Kanon):

- Genomföra analys av verksamheten
- Använda dialogduken.
- Delta i mässor och utställningar.
- Locka och bibehålla fler medlemmar

Avtal & Cirkelledare mm (Stig Blomkvist)

- Pensionärsfrågor, lite av varje

Kultur (Gunilla Hedqvist):

- Anordna konst- och kulturresor

Ekonomiska frågor (Johan Strandberg):

- Attesträtt

Kansli (Anna Lyktberg):

- Serva föreningarna i aktuella frågor
- Delge aktuell SPF information

Webb – Hemsida (Christer Olsson):

- Uppdatera distriktets hemsida
- Utbildning av webb-ansvariga
- Länkar till föreningars hemsidor



Christer Olsson och Annika Gunnarsson

En plats där livet ska levas!



Bo bekvämt i något av våra attraktiva
"55+ boenden" i Örebro – Berggården & Ängen
Välkommen!

LÄNSGÅRDEN

Välkommen att besöka
www.lansgarden.se

VÅRA EGNA PROJEKT OCH PRIORITERADE UPPGIFTER

Mat-projektet

Redan år 2010 gjordes smaktester av de matlådor som kommunerna erbjöd sina pensionärer. År 2014 gjordes en uppföljning som visade att matlådorna numera är både smakliga och näringsrika.

Projekt Äldreomsorgsplanering

År 2014 påbörjades en inventering om vilka planer som fanns för äldreomsorgen i varje kommun. Resultatet visade att ingen kommun hade gjort någon sådan, men man avser att påbörja arbetet.

Projekt Tillsammans mot ensamhet

Projektet startade 2018 med statliga medel. Karlskoga var framgångsrikt i detta och fick medel 2021 och ytterligare medel 2022. Många aktiviteter erbjuds för ensamma, som till exempel att äta tillsammans, tårtkalas, Boda Borg-tåget och dagsutflykter. Föreningen hoppas att få fortsätta.

Projekt Vårdcentralsundersökning i Örebro län

Projektet startade 2020 av SPF, PRO, SKPF och RPR, mitt i coronapandemin. Detta resulterade i en rapport efter att ha analyserat vad 29 slumpvis utvalda vårdcentraler svarat och uppvisat. Behov finns av fast vårdkontakt, att återinföra äldremottagning och att öka patientens delaktighet.

Projekt Rekrytera och behålla

Projektet går ut på att uppmana föreningarna att nyttja arbetsmaterialet Medlemsresan och Dialogduken för att bättre förstå presumtiva medlemmars orsaker till medlemskap, deltagande och utträde. Detta måste vi möta med bättre utbud, åldersanpassat, välkomnande atmosfär och någon som pratar för oss äldre.



Prioriterade uppgifter 2023

- Informera om utbildning
- Bevaka äldreomsorgen
- Ge stöd till föreningarna
- Uppmuntra till samverkan
- Stötta och inspirera
- Aktivera KPR och RPR
- Ny uppdaterad broschyr
- Följa upp SPF "Hemtjänst index"
- Verka för bättre hälsa
- Motarbeta ålderism
- Rekrytera och behålla
- Synas och höras
- SPF image och profil
- Påverkan och inflytande
- Ordning och reda
- Jobba vidare med "Mötesglädje"





HOFFES

FÖNSTERPUTS & STÄD AB
NÄRKE

Tel. 0582-153 81 • info@hoffes.com

Noggrant utfört arbete, fortsatt förtroende

Vi städar allt – ingenting är omöjligt!

FÖNSTERPUTS • FLYTTSTÄD • GOLVVÄRD • BYGGSTÄD • HEMSTÄD • TRAPPSTÄD
TRÄDGÅRDSARBETE • STORSTÄD • MATTRENGÖRING • SNÖSKOTTNING • KONTORSSTÄDNING

MEDLEMSKAPET – LADDAT MED FÖRMÅNER

Som medlem i SPF Seniorerna får du social gemenskap och en organisation som jobbar för dina hjärtefrågor. Du får också tillgång till en rad centrala och lokala förmåner. Håll utkik på föreningarnas hemsidor för lokala rabatter och förmåner. Du kan helt kostnadsfritt bli medlem i Smart Senior som ger förmånliga erbjudanden och rabatter till alla som fyllt 55 år.

If-Huvudpartner

- 15 % rabatt på hem-, villa- och fritidshusförsäkring
- 5 % rabatt på bilförsäkring
- 15 % rabatt på hund- och kattförsäkring
- 10 % rabatt på båtförsäkring
- 50 % rabatt på släpvagnsförsäkring

mySafety-Partner

Som medlem i SPF Seniorerna får du en spärrtjänst från mySafety helt utan kostnad och den gäller så länge du är medlem. Med mySafetys spärrtjänst kan du snabbt spärra allt med ett enkelt telefonsamtal. Du kan även teckna en mer omfattande ID-skyddsförsäkring.

Skandia-Partner

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder. Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i 3 månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia. Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

Hallon-Officiell leverantör

Ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt, därför får du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på våra abonnemang även förtur till vår kundservice.



SHG
SENIOR
BOENDE



Lämna intresseanmälan
shgseniorboende.se

Tryggt boende för dig som är äldre - Fyra fina gårdar i Örebro & Kumla

E.ON Partner

Vi vill sprida bra energi bland Sveriges seniorer! Därför vill vi ge dig som är med i SPF Seniorerna ett förmånligt erbjudande.

- Välkomstrabatt
- Rabatt på rörligt och fast pris
- Rabatt på förnybar energi
- Betala bara halva årsavgiften
- Eget nummer till kundservice

Bonniers bokklubb

SPF Seniorerna i samarbete med Bonniers Bokklubb startar en bokklubb. Här får du som medlem förmånliga erbjudanden och riktigt bra boktips. Varje månad presenterar vi nyheter och ett urval av sortimentet. På ett antal helt nya böcker lämnar vi även lägsta pris-garanti, dvs. vi lovar dig dem till marknadens bästa pris. Håll även utkik efter våra populära författarsamtal och bokevent.

Tallink Silja - Officiell leverantör

Nu inbjuder vi alla medlemmar i SPF Seniorerna att följa med på sköna kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg.

Vi erbjuder SPF Seniorernas medlemmar upp till 20 % rabatt och givetvis väljer du själv vart du vill resa. Tallinks fartyg går till Tallinn i Estland och Riga i Lettland. Med Silja Lines fartyg reser du till Helsingfors eller Åbo. Det avgår fartyg varje dag till samtliga destinationer.

Senioren Tidning

En uppskattad förmån är också att du som medlem får tillgång till tidningen Senioren.

Familjejuridik

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett antal förmåner hos Familjens Jurist, Fonus och Lavendla Juridik.

Smart Senior

Som medlem i SPF Seniorerna Örebrodistriktet har du tillgång till över 300 rabatter och förmåner genom Smart Senior. För att ta del av rabatterna måste du beställa ditt Smart Seniorskort – som är helt kostnadsfritt för dig som medlem i SPF Seniorerna Örebro.

Priser och förmåner kan ändras med tiden.

Akita omsorg - omsorg och service i hela Örebro

För oss är det viktigt med hög kvalitet. Vår målsättning är därför att all personal inom omsorgen ska vara utbildade undersköterskor. Alla som jobbar hos oss talar också god svenska.

Du kan känna dig helt trygg när vi kommer hem till dig. Vid nyanställning av personal ber vi alltid om utdrag från belastningsregistret. Vår personal bär även väl synlig fotolegitimation.

www.akitaomsorg.se

akita
OMSORG

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA!



Distriktet har telefontid mån–fre
klockan 10.00-12.00

Telefon: 019-611 30 55

Besöksadress: Föreningarnas hus
Slottsgatan 13 A i Örebro

E-post: orebrodistriktet@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spf.se/orebrodistriktet

Postadress: SPF Seniorerna
c/o Föreningarnas hus, Slottsgatan 13 A
703 61 Örebro

SPF Förening	Ordförande / sekr.	Mobil	E-post
Kamraterna Örebro	Lars Göran Bergman	073-360 14 35	bolars74@gmail.com
Örebro City	Ingrid Gustafsson	070-280 61 63	info@orebrocity.se
Glanshammar	Sören Hjalmarsson	072-324 32 31	soren.nastabo@gmail.com
Fjugestabygden	Ulla Kristina Fintling	070-648 84 30	uk.fintling@telia.com
Fellingsbro	Bernt Larsson	0581-62 06 04	bernt.rinkaby@gmail.com
Karlskoga	Siv Kanon	070-748 07 73	siv.kanon@gmail.com
Degerfors	John Johansson	076-474 53 24	-
Kvistbro-Mullhyttan	Berit Mähl Nyström	076-118 57 36	berit.m.nystrom@gmail.com
Ljusnarsberg	Jacqueline Prinselaar	073-334 99 40	prinselaar3539@gmail.com
Löa-Storåbygden	Kerstin Jönsson	070-571 77 75	kerstin.jonsson40@outlook.com
Kumlabygden	Åke Sundberg	070-263 60 01	akesundberg45@hotmail.com
Laxå	Arne Augustsson	070-305 55 37	spf.laxa@gmail.com
Axberg-Ervalla	Ingmarie Jansson	-	ingmarie.jansson@hotmail.se
Sköllersta-Pålsboda	Ove Trygg	076-818 08 36	ove.trygg@telia.com
Argenta Hällefors	Christer Olken	070-511 91 43	christer.olken@live.se
Järnboås	Birgitta Ericsson Kip	070-611 56 23	gittisk@yahoo.com
Kilsbergsbygden	Evelyn Savert Liedström	070-529 64 14	evelynsliedstrom@gmail.com
Lerbäck	Inger Francis	070-537 09 41	ingerfrancis@hotmail.se
Hallsberg	Tomas Hagenfors	070-544 87 75	hallsberg@spfseniorerna.se
Lindesberg	Lars Idstam	070-292 41 80	lars.idstam@gmail.com
Askersund	Ingemar Karlsson	070-227 50 71	aeik@telia.com
Club Skoga Nora	Aniette Lindvall	070-334 54 42	aniette.lindvall88@gmail.com
Östernärke	Gunnar Andersson	070-583 09 79	gama452390@gmail.com